Bauchtraining „Wahnsinn“

Profi | 10 min

1		Wechsel-Crunch	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
2		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Fahrradfahren	x20 Wdh
4		Bodenwischer	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x20 Wdh
6		Klappmesser	x15 Wdh
7		Crunch mit Knien zur Brust	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**10 Sek**
8		**Beinstütze**	**x20** Wdh
9		**Anheben der Beine im 4-Takt**	**x10** Wdh
10		**Doppeldrehung**	**x20** Wdh
11		**Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie**	**x10** Wdh
Pause			**30 Sek**
12		**Wechsel-Crunch**	**x5** Wdh
13		**Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge**	**20** Sek
14		**Fahrradfahren**	**x10** Wdh
15		**Bodenwischer**	**x5** Wdh
16		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**x10** Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Klappmesser	x10 Wdh
18		Crunch mit Knien zur Brust	x10 Wdh
19		Beinstütze	x10 Wdh
20		Anheben der Beine im 4-Takt	x5 Wdh
21		Doppeldrehung	x10 Wdh
22		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	x5 Wdh

P4P

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.